

DAS BILDUNGSFORUM LERNWELTEN LÄDT EIN

# NACHHALTIGKEITSREISE DURCH BONN

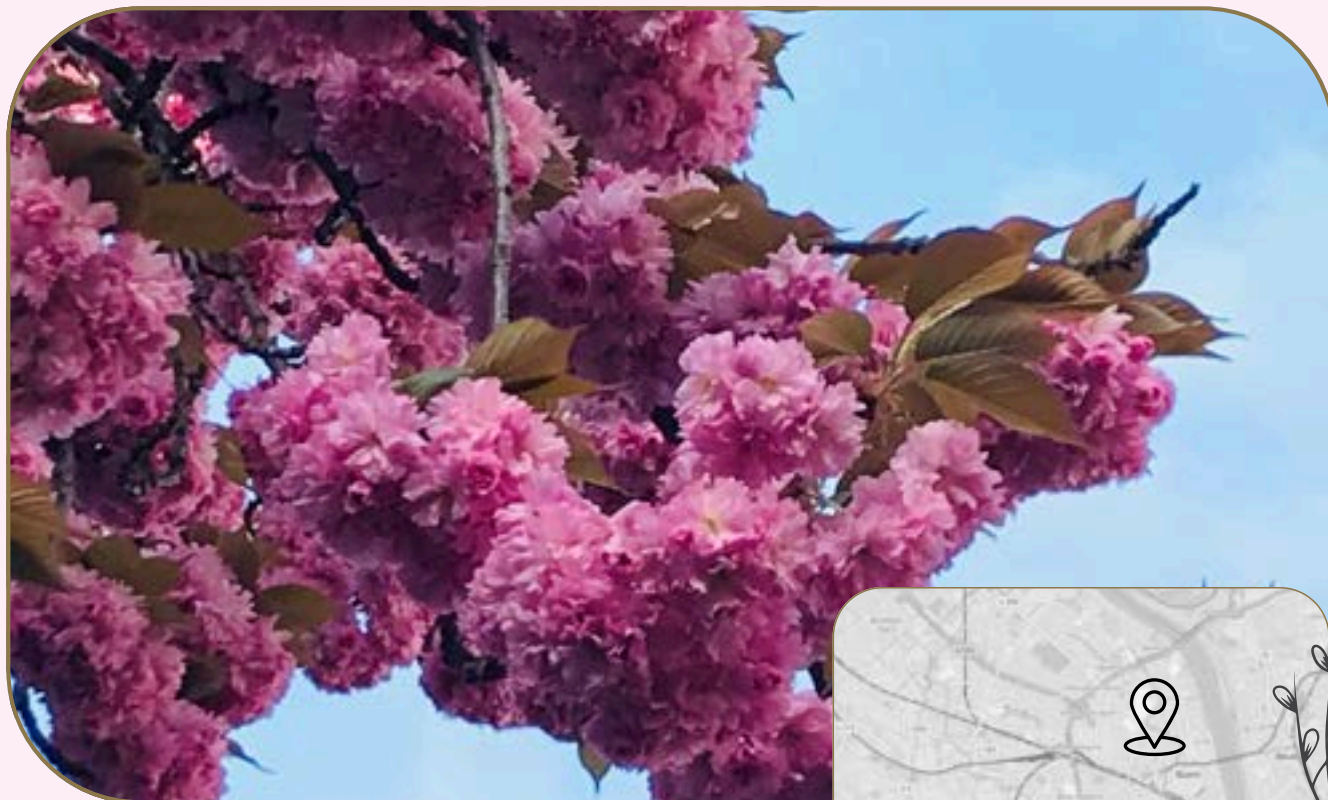
Von März bis September je ein Workshop

*Das Angebot richtet sich an Erwachsene mit und ohne Zuwanderungsgeschichte*

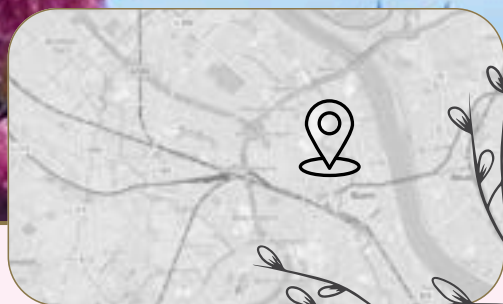


Reise Station **3** Freitag 10.05.

## Entspannung und Wohlergehen



**Veranstaltungsort:**  
**Alexanderstr. 4 in Bonn (Altstadt)**



# Es braucht keinen Wellnessurlaub. Entspannung gibt's hier vor der Haustür. Heute reisen wir in unsere innere Welt mit Meditation und Körperübungen.

Weg von der hektischen Welt spüren wir uns selbst und merken, was wir wirklich brauchen. Weniger ist oft mehr und meist nachhaltiger. Wie finden wir mehr Wohlergehen im Alltag? Wie kann innerer Frieden zu mehr Nachhaltigkeit beitragen? Diesen und weiteren Fragen werden wir gemeinsam nachgehen in Gesprächen, mit Körperübungen und in der Stille.

*Referentin:*

*Verena von Bodelschwingh (Meditationsleiterin und Physiotherapeutin)*

## Freitag 10. Mai

**10.30-16.30 Uhr. inkl. Essen & Getränke**



**10 Plätze. Teilnahme kostenfrei!**

*Verbindliche schriftliche Anmeldung bitte bis  
spätestens 7. Mai per Mail an: [petra.laux@bf-bonn.de](mailto:petra.laux@bf-bonn.de)*

Veranstaltet von: [www.bf-bonn.de](http://www.bf-bonn.de)

Gefördert durch: